

# 宇治老連

【発行】宇治市連合喜老会  
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内  
TEL：0774-24-0187

【編集・印刷】株式会社ニチコミ  
神戸市中央区栄町通1-2-7  
大同生命神戸ビル7階  
☎ 078-333-7707



題字：松村 淳子 宇治市長



## 謹賀新年



撮影者：古根 修司

### 目次

会長あいさつ .....	2	令和6年度 第47回宇治市連合喜老会演芸大会 .....	8~9
市長あいさつ .....	3	令和6年度 ポッチャ大会 .....	10~11
令和6年度 第45回京都府老人クラブ大会 .....	4	日帰り旅行 .....	12~13
令和6年度 京都府老連若手リーダー研修会 .....	5	令和6年度 山城ブロック女性リーダー研修会 .....	14
令和6年度 シルバーリーダー研修会 .....	6	「東から西から」 .....	14~15
宇治市老連研修会活動報告(ポケットパーク) .....	6	入会のご案内・編集後記 .....	16
令和6年秋季 第78回「俳句大会」 .....	7		

# 新年のご挨拶

# 一人ひとりのつながりを大切に！



宇治市連合喜老会  
会長 武藤 守

新年明けましておめでとうございます。  
皆さまには、ご家族お揃いで新しい年をお迎える事とお慶び申し上げます。

皆さまのご協力を得まして、諸活動を無事故で終えることができました。誠にありがとうございます。11月のポッチャ大会が2回目で、まだ浅い行事でしたが無事終えることができました。さて、昨年1月1日に能登半島で大地震が発生

震災記念公園を見学する予定になっています。災害時の一助になればと思っております。

老人クラブの強みは一人ひとりが隣近所の方とのつながりが強くあるという事です。どんな災害も自助、共助の力を発揮していただけるものと思っております。

中心拠点である総合福祉会館の改装も順調に進んでいるようです。3月からは新しくなった会館で諸行事を進めていきたいと思います。

令和7年が皆さまにとりましてより良き年になりますようお願い申し上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

鉄骨・現場金物工事一式

**湯川鉄工**

京都府知事許可(般-6)第42424号

宇治市槇島町中川原 54

TEL.0774-22-0838

FAX.0774-22-0845

夜間外出の際は

**反射材**

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

しょうぼうじ えいたいくようごうしほ

**正法寺 永代供養合祀墓**

永代供養納骨 合祀納骨

「個人でお墓を持ってない」「お墓を守っていくことが出来ない」「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」など どうぞお気軽にお問合せください

個別墓地分譲も受付けております

TEL.0774-21-3420

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

**ストレッチの一般原則**

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

**よしかわ 司法書士事務所**

ヨシカワ マサシ  
司法書士 吉川 雅史

宇治市大久保町大竹 62-22

TEL.0774-46-6336

FAX.0774-46-6337

# 新年のご挨拶



宇治市長

松村 淳子

新年あけましておめで  
とうございませす。

宇治市連合喜老会会員の  
の皆様におかれましては、  
健やかに新年を迎えられ  
ましたこと心からお慶  
び申し上げます。

また、旧年中は、宇治  
市政、とりわけ福祉行政  
の推進に格別のご理解と  
ご協力を賜り厚く御礼申  
上げます。

喜老会の皆様におかれ  
ましては、日頃から「健  
康・友愛・奉仕」を合言  
葉に、生きがいあふれる  
多様な活動に、積極的か

つきめ細やかに取り組ま  
れていることに、心から  
敬意を表します。

さて、宇治市の高齢化  
率は現在30%を超えまし  
たが、団塊ジュニア世代  
が65歳以上となる204  
0年には38%を超え、高  
齢者人口がピークを迎え  
ると予測されておりませす。  
これまで経験したこと  
のない超高齢社会の到来が  
予想される中、できるだ  
け多くの高齢者の皆様  
が、住み慣れた地域で生  
きがいを持って自分らし  
く暮らし続けることがで

きる仕組みづくりが一層  
重要となっております。

宇治市におきましては  
「生涯現役社会」の実現に  
向け、保健・医療・福祉  
などの関係機関と連携  
し、健康づくりや介護予  
防、各種福祉サービスの  
推進を図るだけでなく、  
皆様の自主的で積極的な  
活動と連携し、より大き  
な成果を発揮できるよう  
様々な取組を行ってまい  
りますので、今後ともご  
理解、ご協力を賜ります  
ようお願い申し上げます。  
結びにあたり、宇治市  
連合喜老会のますますの  
ご発展と、会員の皆様  
にとりまして、この1年が  
より良き年となりますこ  
とを、心より祈念いたし  
まして、新年の挨拶とさ  
せていただきます。  
本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## 食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を  
数え歌で覚えましょう。  
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉 いち  
魚(うお) いち  
卵 いち  
牛乳 2杯に豆ひとつ  
野菜は 5皿に  
ご飯食べ  
おやつは 果物  
かぞえうた!

## 元気に長生き するための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましよう!
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

# 令和6年度 第45回京都府老人クラブ大会

## ～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～

### 健康寿命

- 健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者と共に継続的な健康活動に取り組みます。

### 地域づくり

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

第45回京都府老人クラブ大会は、京都府民総合交流プラザ(京都テルサ)で、10月9日に盛大に開催され、第1部で、宇治市連合喜老会に所属する次の皆さまが晴れの表彰を受賞されました。

#### ▼第1部 式典 ※敬称略

- 京都府知事表彰育成功労者  
加藤千加栄 (名木喜老会)
- 京都府知事表彰優良老人クラブ  
きらきらクラブ (会長 岡田 彌)
- 京都府老人クラブ連合会会長表彰育成功労者  
安松谷誠三 (砂田喜老会)  
村田 三春 (南陵町喜楽会)  
乾 時子 (名木喜老会)  
坂本 淳治 (五ヶ庄南部喜楽会)
- 京都府老人クラブ連合会会長表彰優良老人クラブ  
大久保喜老会 (会長 武本 隆)

大会宣言の採択で第1部式典終わり。



表彰を受けられた皆さま

#### ▼第2部 講演会

#### ◇講演「老人クラブ発！“つながり”で築く…生き・生き・元気な地域づくり」

講師：ご近所福祉クリエイター 酒井 保氏

参加者：武藤会長、加藤千加栄、岡田彌、安松谷誠三、村田三春、乾時子、坂本淳治、武本隆、徳守詩郎、村上正亘、宇治市2名、(事務局) 豊島和美

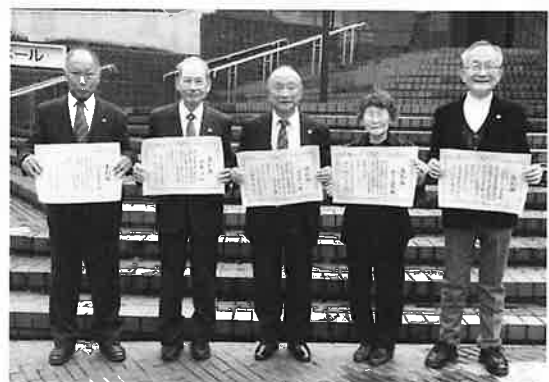
受賞されました皆さまおめでとうございます。長年にわたり喜老会の育成発展に多大な尽力を賜り感謝いたします。今後とも、お体に気をつけて、ご指導賜りますとともにご活躍をお祈りいたします。

### 令和6年度 第53回全国老人クラブ大会

宇治市連合喜老会 会長 武藤 守

11月20日、21日に全国老人クラブ大会が神奈川県民ホールにて開催され、京都府老連の推薦を受け、育成功労表彰を受賞させていただきました。これもひとえに皆さまのおかげと深く感謝申し上げます。

大会では「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、全国各地から1000名あまりが参加されました。一日目の開会挨拶の後の活動報告では、奈良県生駒市から「いきいき百歳体操と北サロンの取り組み」と題して、健康で老いるために、いきいき百歳体操、みんなが歌おう、かみかみ体操などをやって、新しい人の入会も増しているとの報告がありました。



左より2番目が武藤守会長

2日目はビッグ・バンド「コン・アミーゴス」のジャズ演奏で幕開け、神奈川県立保健福祉大学名誉学長・中村丁次氏の「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題して講演があり、しっかり食べること、体を動かすことがフレイル予防になり、栄養の力で幸せにしてくれるとのことでした。私たちも栄養のあるものを三食バランス良くとり、健康で長生きしていきましよう。

去る11月6日(水)13時から15時30分まで、ハートピア京都(京都市)にて府老連若手委員会主催の若手リーダー研修会が行われました。

フレンドリー情報センター・西尾和久氏の「クラブを盛り上げるニュースポーツの活用」についての講演の後、3種のニュースポーツ、「モルック」「トリコロキューブ」「バツゴ」が紹介され、体験指導に京都府下老人クラブ22市町村87名が参加しました。

今回紹介されたニュースポーツ3種の特徴

★屋内、屋外で実施できること。

★10〜20名で参加でき、単位クラブのサロン活動に最適。

★勝負にかかわらず、偶然性もあり、いつでも誰でも楽しめること。

①トリコロキューブ

赤、青、黄の3チームがサイコロを転がし、出た数字やマス目の色に応じて得点をゲットしたり、ギフトを受けて合計点を競う。



②モルック

木製の棒を12本の木製のピンめがけて投げ、倒れたピンの数を加算してスタート。倒れたピンをその位置で立て、2投、3投と続け、50点到達を競う。1点でもオーバーすれば25点で再スタート。



③バツゴ

赤、青2チームに分かれ、4〜6メートル離れたボードに向かって投げ、ボードに乗ったら1点、ボール上部の穴に入ったら3点の得点が得られ、それぞれ4投して合計得点を競う。



【講評(参加者の意見)】

①トリコロキューブ

・不規則なサイコロの動きに歓声が上がっていた。

・勝負にこだわらず若者男女、みんな楽しんで好評。

②モルック

・終盤、木製モルックを遠く投げるので床が痛む(屋内では不向き)。

・勝負が長時間となる場合、20分制限となる。

③バツゴ

・投てき(動作)、結果(得点)が単純で不人気。

このたびの研修会に参加して、いずれの競技も屋内外、携帯しやすく、コストも1〜3万円で各クラブのサロン活動に導入されると思います。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

おいしく食べよう！お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア  
かにさんかさこそカケキクケコカ  
さかだちさかささまサセシスセソサ  
たのしいたこあげタテチツテトタ  
ならんでなわとびナネニヌネノナ  
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ  
まえよりまじめにマメミムメモマ  
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ  
わんぱくわいわいワエイウエヲワ  
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ  
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ  
だんだんだぶだぶダデチツデドダ  
ばんごうばらばらバベビブベボバ  
パラソルばらばらパペピプペポパ

# 令和6年度 シルバーリーダー研修会

友愛活動委員長 泉 敏子

11月14日(木)、宇治市生涯学習センター第一ホールにて2024年度の友愛活動を開催しました。

当日は50名の単位クラブ会員、シルバーリーダーの方にお集まりいただき、「老いじたくを考える会」代表・廣兼恒久様を講師にお招きして、「何から始める老いじたく」エンディングノート



「活用法」と題して講演いただきました。

講演後、出席者から活

発な質疑がなされ、廣兼先生から丁寧な返答をいただき、大変有意義な一日を過ごさせていただきました。



## 活動報告

### 令和6年度「まちかどふれあい駅前広場」ポケットパーク活動中間報告

ポケットパーク委員長 若山 茂



PR用ブラカードをもって記念撮影

平成23年度の「まちかどふれあい駅前広場」は当初、13カ所の広場を各喜老会でそれぞれが受け持ちました。令和に入り「コロナ、インフルエンザ」などの流行によって、花壇活動の自粛を余儀なくされました。

令和6年度「ポケットパーク」の目標を春夏秋冬と一年間を通して、近隣住民の方のみならず、市民の方々にも知っていただく方法を取り入れました。「宇治老連」誌103号、104号に詳細を説明して皆さま方のご協力をいただき、一人でも多くのご参加を声かけしました。

各敷地内には、期日、時間を明記したPR用ブラカードを配置しています。このような活動を広範囲にお世話いただきました宇治市建設部維持課、



春夏5月31日に寿会の3名のお手伝い

### ポケットパーク 整地、植え付け予定日 (秋冬10月~3月)

ポケットパーク名	場所	管理団体	整地・苗植予定日
JR黄檗駅	JR黄檗駅南広場側	大和田もみじ会	12月9日(月) AM9:00~
JR小倉駅南側	JR小倉駅南広場(南陵町)	南陵町喜楽会	11月12日(火) AM9:00~
小倉安田線	ダックス前	西小倉寿喜老会	11月22日(金) PM15:00~
志津川	志津川児童遊園前	志津川喜老会	11月23日(土) AM8:00~

春夏時、6名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

宇治市公園公社、あめノ子花(ボランティア)団体の皆さまにはご協力ご指導賜り、誠にありがとうございました。

※令和6年度行事の結果は、令和7年1月の運営委員会、理事会において報告いたします。

# 令和6年秋季 第78回 「俳句大会」

俳句委員長 加藤千加菜

澄みきつた秋晴れの好日に恵まれ、有意義な大会となりました。

開会にあたり、連合喜老会・武藤守会長より心温まる激励のごあいさつをいただきました。なお、本日の席題も選定していただき、「野菊」と決定。その後は、投句・選句・披講から表彰にいたるまで滞りなく終了いたしました。結果は次の通りです。



日時 10月25日(金)  
会場 JR宇治駅前ゆめりあうじ4F  
参加者 15名(投句のみ参加1名を含む)

## 代表句

### 総合一位

杖たより舞台で歌う秋暑し

花野 玲子(中宇治喜楽会)

### 二位

咲きにほひ散りて色濃き金木犀

原 泰子(砂田)

### 三位

コスモスの迷路楽しむ子どもたち

野末 剛騎(八番あやめクラブ)

### 席題首位

単線の山河に野菊咲きみだれ

渡辺 靖子(南陵町喜楽会)

..... 句友の代表句を紹介いたします。(表彰者以外の出句順) .....

## 出句

当季雑誌二句・  
席題一句「野菊」

秋收めまさかで終えるタイガース

廣瀬 進(アルスシルバー会)

虫の音も絶えて闇間に風の音

加藤 千加菜(名木)

平凡に暮らす幸せ冬支度

木村 敏子(中宇治喜楽会)

新米を研いで一人の夕餉かな

山口 キミコ(個人会員)

散歩道野菊に語る悩みごと

小林 希江(砂田)

散歩道野菊見つけて走り寄る

殿村 麗子(東岡屋)

家事励むごほうび庭に菊咲けり

吉田 欣子(砂田)

野菊咲く村を守りの地蔵尊

福井 乃扶子(中宇治喜楽会)

初曾孫碧と名付けて天高し

前川 和子(中宇治喜楽会)

霜月や田の面が浮かぶ里の夢

古根 洋子(八番あやめクラブ)

釣瓶落としや店先で立ち話

種田 三容(西木幡第三)



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

長時間の外出時も、モレ安心！

# 自分らしく

# 生き生きと過ごす

# 全ての女性へ



※80cc～170ccの製品に該当

P&Gの調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、

尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。そんなウイスパーがこの度新改良。スピード吸収、ぴったりフィット横モレ防止デザイン、吸収エリアの幅広設計のポイントをアップグレード。日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにも、より安心してお使いいただけます。仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウイスパーを取り入れていただくことで、快適な生活を送りいただきたいと思います。

※1 2019年P&G調べ(出典:日本女性20代から60代40,000人に聞く、UI(尿もれ)実態大規模調機調査) ※2 当社従来品比較



## 第47回 宇治市連合喜老会演芸大会

演芸委員長 梅原 三夫

## 令和6年度

## 第47回演芸大会の感想



去る、令和6年10月24日(木)の第47回宇治市連合喜老会の演芸大会を実施するにあたっては、多くの関係者のご協力を得て、大過なく終了することができ、演芸大会の責任者として大変喜んでおります。

特に演芸委員、事務局、演芸大会当日の準備にあたっていただいた運営委員の皆さまには大変お世話になりました、ありがとうございました。心から御礼を申し上げます。

第47回演芸大会でありませんが、今年度は福祉会館の改修工事のため、満足に準備ができず、会員の皆さまにご迷惑をおかけして申し訳なく思っています。それでも4月の初旬に第1回目の演芸委員会を実施して、演芸大会の申し込み書を配付。6月には演芸大会の申し込み書を提出してもらい、7月には演芸委員所属の集会所を借りて、第2回目の演芸委員会を実施しました。今年は抽選会もできず、会員の皆さまには申し訳なかったと反省をしています。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

健康  
コラム

とってもべんり

## お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより快適な処方に役立ちますよ。







わたしたちは、宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

上で実施いたしました。  
 コロナ感染対策に関し  
 ては大変神経を使いまし  
 た。各人には必ずマスク  
 を着用、受付では演芸委  
 員による消毒を済ませて  
 からの入場、各人が演技  
 で使用するマイクに関し  
 ては毎回、消毒と力バー  
 の交換をするなど、会員

の皆さんのご協力もあつ  
 て全て実行することがで  
 きました。  
 今年の出場者は22単位  
 クラブ、32組、出場者数  
 は約110人でありまし  
 た。また、当日の応援者  
 も入れると約220人に  
 なり、大盛況であったと  
 思います。

今回の演芸大会の反省  
 事項としては数点ありま  
 したが、それは演芸委員  
 会で十分に検討をして、  
 今後の参考にしていけれ  
 ば良いと思います。  
 全会員の協力で「第47回  
 宇治市連合喜老会 演芸  
 大会」を大過なく無事終  
 りできたことを演芸委員

長として大変うれしく  
 思っています。  
 全会員の皆さん、演芸  
 委員の皆さん、演芸大会  
 当日準備に当たっていた  
 だいた運営委員の皆さん、  
 事務局の豊島さん、  
 ご協力ありがとうございました。

## 自転車事故急増中!!



油

断

大

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

## 令和6年度 ボッチャ大会

ボッチャ委員長 早田 正男



11月25日(月)西宇治体育館(コミュニティアリーナ)において、90名(14クラブ)の参加者が集まり、武藤会長の開会挨拶で開催いたしました。

ボッチャは今年度2年目の新しい競技で、昨年より若干ルールを変更し、実施いたしました。今後も、ボッチャ委員会で協議を行い、より良い事業にしていきますので、皆さまのご意見をお願いいたします。

準備などをお手伝いしていたいただいた、三役の皆さま、役員、ボッチャ委員会の皆さま、参加された会員の皆さまのご協力により予定通り進行できました。ありがとうございました。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## 「ねたきりゼロ」10か条

### ①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

### ②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

### ③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



### ④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

### ⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



### ⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



### ⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

### ⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

### ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

## ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



## ▼成績表

	1コート		2コート	
	チーム名	成績 (勝ち点)	チーム名	成績 (勝ち点)
優勝	きらきらクラブ A	12	ほしの会 A	9
2位	菟道東シニアクラブ	9	八番あやめクラブ B	7
3位	東岡屋喜老会 A	6	城南荘喜老会 A	7

	3コート		4コート	
	チーム名	成績 (勝ち点)	チーム名	成績 (勝ち点)
優勝	槇島東喜老会 A	10	西小倉寿喜老会	7
2位	南陵町喜楽会 C	7	南遊田第一喜老会 A	6
3位	八番あやめクラブ C	4	北木幡喜老会	6

	5コート		6コート	
	チーム名	成績 (勝ち点)	チーム名	成績 (勝ち点)
優勝	城南荘喜老会 B	10	ほしの会 B	12
2位	南遊田第一喜老会 B	9	東半白なごみ倶楽部 B	9
3位	槇島東喜老会 B	6	南陵町喜楽会 E	3

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

## 1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



## 「絶景ドライブ」三方五湖レインボーライン

## 若狭路日帰り旅行

旅行委員 古根 洋子

令和6年11月22日(金)、日帰りバス2台で68名が参加し、午前7時から午後7時過ぎまでの長い秋の1日を堪能しました。

今回は近江鉄道バス会社の利用で、ドライバーは「あけち様」、ガイドは「たかやま様」にお世話になり、事故も無く、道中きめ細やかなご案内、ご説明をしていただき、大渋滞にも退屈することなく日帰り旅行を楽しく終えることができました。この旅の内容をご紹介させていただきます。

いつものことですが、参加者に市内各所から乗車してもらい、名神京都南ICから東ICを経由し、湖西バイパスを北上しました。最初の休憩地は、歴史上で日本最初の外交官といわれている

小野妹子の出身地の道の駅「妹子の里」でした。このあたりから天候が気になり始めましたが、幸い日差しが出て今日1日の快晴を願って若狭路へと向かいました。

車窓から見る景色一つ一つにあるいにしへの歴史や、過疎化の現状を説明してくれるガイドさんの博学と努力に、道中退屈することはありません。やがてバスは山を越え、トンネルを出ると福井県若狭町(旧上中町)の熊川宿を横目に見ながら、ガイドさんが鯖街道といわれたゆえんや年齢を少なめにごまかす「サバを読む」ということわざの語源を説明すると車中は爆笑に包まれました。

旧上中町は瓜割の名水や、江戸時代に過酷な年

貢で困窮した百姓を救うため、自らの命と引き換えに領主に直訴し現在にいたるまで義民としてあがめられている「松木庄左衛門」の説明を聞いていたら、最初の見学地「箸匠せいわ」に到着。若狭塗りの箸工房は、日本の生産の8割を有すると社長自ら説明されて一人一膳無料でいただき、箸の表面の漆を堆朱工芸で磨く体験をさせていただきました。皆さんお土産に家族の箸を買われ、次の昼食場所「ホテルせくみ屋」に向かいました。

三階大広間での昼食は茶わん蒸しからデザートまで十種と盛りだくさんで、会長のご挨拶の後、約1時間の食事時間を過ごしました。ホテルは小浜市内の海に近く、鯖街

貢で困窮した百姓を救うため、自らの命と引き換えに領主に直訴し現在にいたるまで義民としてあがめられている「松木庄左衛門」の説明を聞いていたら、最初の見学地「箸匠せいわ」に到着。若狭塗りの箸工房は、日本の生産の8割を有すると社長自ら説明されて一人一膳無料でいただき、箸の表面の漆を堆朱工芸で磨く体験をさせていただきました。皆さんお土産に家族の箸を買われ、次の昼食場所「ホテルせくみ屋」に向かいました。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

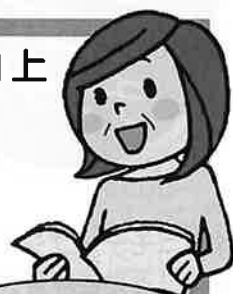
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

## 知っていますか？ パタカラ体操

### パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には  
こんな効果があります



インの後は最後の目的地・敦賀の「魚市場」へ国道27号線を走りました。平日で時間も夕方ということもあり市場内もお客さまが少なく、値切

り交渉をしたら快く応じてくれ、お得な買い物できた方が結構いました。予定より少し遅れて、帰途は北陸自動車道から米原IC経由し、名神を一路宇治に向かいました。途中一回休憩をしました。が、連休前の金曜日と重なり竜王IC迂回から渋滞になり、京滋バイパスの宇治トンネルまで低速運転で進み、宇治に到着、そして解散は19時30分を過ぎました。12時間の日帰り旅行になりました。が、事故もトラブルも無く終えましたこと、ひとえに安全運転されたドライバーさんと終日細やかな案内をされたガイドさん、企画された旅行会社、関係者の皆さんに御礼申し上げます。

次回も多数のご参加をお待ちしています。

この一旬

「絶景や車窓を走る銀杏の樹」

道の出発点の看板も目に入り、かつて日本海側で繁栄した中心地の面影を感じさせる町でした。「管匠せいわ」でも「ホテルせくみ屋」でも出発にあたり、社長はじめ従業員の皆さんがお見送りのためにいつまでも手を

振っていたいただき、再訪店の期待とおもてなしの真心を感じました。小浜市内から次の目的地「三方五湖」レインポーターライン」へは高速道路若狭自動車道を利用しましたが、空模様は怪しく暗くなり、日本海側でいわ

れる「弁当忘れても傘忘れるな」の格言を体感することになりました。レインポーターラインは無料道路になり、梅丈岳直下の駐車場までバスを降りました。頂上の四百メートルまではロープウェイ・リフトのどちらかで登る選択でした。

登る時はまだ降雨なしでしたが、山頂で三方五湖を見ているうちに雨風が強くなり視界不良で慌ててバスまで戻りました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## 毎日ぐっすり眠れていますか？

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう

### 枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



### 風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を温めましょう。

### 香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめです。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

# 令和6年度 山城ブロック女性リーダー研修会

広田 あや子



今年は九月五日(木)、久御山町役場コンベンションホールで開催されました。

『健康・友愛・奉仕』の三大運動を目標に、山城地域各市町村老連の十三ブロックから代表の方たちが参加されました。宇治市からは、坂本女性部長はじめ六名が参加しました。

オープニングでは、大正琴グループ「すみれ」の皆さまが東京ブギウギなど四曲を演奏されると、会場が一気に和やかな雰囲気になって、とても素晴らしいです。

「講演」では、笑顔十ヨリガの「健康長寿IIえがおでわらう」と題して、笑顔YKAアカデミーの木村先生親子から講演いただき、腹から笑う、そして腹か

ら声を出すことが一番の健康で長生きの秘けつではないかと思えました。

「活動報告」では、十ブロックの代表の方たちがそれぞれの取り組みを話されました。どのブロックの代表の方も、会員

が少なくなっていくのにも関わらず入会する人がなかなかいないので困っていると言っておられ、私も深く実感させられました。まず、一人一人が地道に声をかけをしなくてはならないと思えます。

「活動発表」では、エネルギーギッシユな発表に時を忘れて皆で盛り上がりました。発表するまでは何回も何回も練習を重ねられて、皆さまの親睦も



深まったことと思います。来年は女性部が発足されて三十周年になります。宇治市女性部も来年に向けて皆さまと共に発表できるように頑張りたいと思います。

## 東から西から

### 南遊田第一喜老会の文化祭

南遊田第一喜老会 会長 早田 正男

南遊田第一喜老会では今年も伝統の文化祭を開催しました。これで18回目になります。喜老会会員14名から、刺しゅう製品・裁縫製品・書道・ビーズ絵・絵手紙・切り絵・ジグソーパズル絵・陶芸品・生け花・水彩画など多岐に及んでいます。

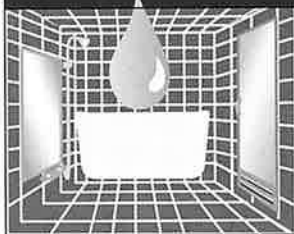


11月23日にこれら作品を展示するとともに、大正琴(芸員による演奏)と手品で楽しみました。これからも継続していきたいように努めてまいります。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですね…  
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する  
安全な入浴のための方法より抜粋

# 東から西から

## 日々元気・長寿の秘けつはお付き合い



西大久保自治喜老会 会長 井上 光彦

当喜老会は、すぐそこが城陽市に隣接する、宇治市でも最南部に位置する西大久保連合町内会に属するクラブです。

会長の私は、勤め先の仕事の関係で、連合喜老会とは四十代からお付き合いさせていただき、当時連合会長であられた曾我友彦様、その後小倉在住の中岡保二様、菟道の竹村矢一様ほか、往年の役員さまには何かとお世話になりました。現連合喜老会の方におかれましてはご存じの方もおられるかと存じます。

そんな訳で、当喜老会の前任会長の浅井良夫様からは、仕事の関係で面談の際、喜老会入会へのお声がけをいただき、60歳のまだ会社勤務時に入会をさせていただいてより、今年でちよう



ど二十年がたちました。

当初はクラブの活動も時々しか参加できなかったですが、退職後は、当クラブの行事とともに連合の諸行事にも種々参加させていただき、元々人々のお付き合いが好きな私ですから、たくさんの方々と交流させていただくことができました。八十数年超えるお歳でもパソコンを使われ、連合の役員も引

き受けられ、長年にわたり当喜老会の運営と会員諸氏の見守りに携わって下さった前会長ご夫妻には感謝申し上げる次第です。

私の入会時は会員数も90名近くおられたと思いますが、会長を引き受け約七年になる現在は54名となりました。連

合町内会には対象になる方はたくさんおられ、「当会へのお誘い」のチラシなどでお呼びかけしても会員増強にはつながらず、苦慮している現状です。特に新型コロナウイルス感染症のまん延が、大きな邪魔になったのは当喜老会に限らずではと、察するところですが、そんな中でも当会の女性会員さんは、日頃の行事や、日常のお付き合いの方々にお声がけの努力をいただき、おかげさまで年

度変わりには現状維持を保っています。

もう始めて長年になりますグラウンドゴルフは人気があるようで、毎週水曜日の朝は、雨天を除き、14、15名は集まって楽しんでおられ、年二回の大会も開催されます。

九年前からは、ご存じの皆さまもおありかと？「夢グループ」の1万円のマイクカラオケから始めましたカラオケです。会長の私自身が大好きなほうですから、年々機器を整え、町のカラオケ店さんのようにうまくはいきませんが、集会所利用ですから音響効果はいまいちですが、17万曲の中古のカラオケ機器と新曲に備える対応設備を駆使して、ここ最近では当喜老会以外の近隣の方は準会員として当

会の運営にご協力賜り、当会の会員と共に常時十数名を超える方々が、懐メロ・新曲にとノドをうならせておられます。歌の上手・下手に関係なく、人の触れ合いを大切に、みんな仲良く楽しんでいきます。

これ以外に輪投げも月2回の練習日を設け、年2回の大会もやっています。コロナ以前は月1の雑談昼食会もやりましたが、感染事情を心得て現在は中止しています。

当会は、現状私もあわせてほとんどの方が後期高齢者となり、連合の諸行事まで足を運ぶ方が少なくなってきましたのが残念です。



# 老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

## あなたの仲間が待っています!



### 健康・友愛・奉仕

老人クラブは **こんな活動** をしています!

お問い合わせ  
各単位老人クラブ会長まで

- ★研修旅行
- ★健康体操
- ★バス旅行
- ★演芸大会

- ★俳句
- ★花壇整備
- ★各種研修会
- ★友愛活動

- ★カラオケ
- ★三種目スポーツ大会
- ★グラウンドゴルフ
- ★ゲートボール

- ★ウォーキング
- ★麻雀
- ★囲碁・将棋
- ★清掃奉仕活動



#### スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関誌をめざしていきますので、みなさまのご協力のほどよろしく申し上げます。

宇治市連合喜老会

#### 編集後記

刷り上がった冊子を手に取り、パラパラとめくれば真新しいインクの匂いに挟まれて、昨年度行われた数々の熱気あふれる大会が目には浮かんでいきます。会員の皆様方には一年間本当にお疲れ様でした。表紙の写真は八番あやめの会員様がシャッターチャンスを狙って雨風をしのぎ、三日がかりで写してお寄せくださいました力作です。ありがとうございます。また、記事をお寄せくださった各事業委員長様、単位クラブ会長様、会員の皆様、誠にありがとうございました。さっ、新年!今年も頑張っていきたいと思います。

【機関誌編集委員】広報委員長：山川 雅久 委員：矢倉 栄治、田上 澄、泉 敏子



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院  
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

## 宇治武田病院

宇治市宇治里尻 36-26(JR宇治駅前)

TEL.0774-25-2500(代)

FAX.0774-25-2353

URL <http://www.takedahp.or.jp>

### 冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつかないように気を付けましょう。



## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

#### <基本グッズ>

貴重品(現金・保険証など)  
救急セット(常備薬または処方箋も)  
飲料水(最低でも水500ml)  
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)  
懐中電灯・ロウソク  
携帯ラジオ(予備乾電池)  
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)  
手袋(軍手)  
タオル  
ライター  
雨具  
予備の着替え

紙おむつ  
生理用品  
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品  
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

#### <あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク  
アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)  
カイロ  
おしりふき(大判で、体ふきに便利)  
裁縫セット  
帽子  
ランタン  
キャンプ用品

